



# Club Muntanyenc Mollet

C/ Pineda Fosca, 6 - Casal La República - 08100  
Tel/fax: 935791285 a/e: cmuntanyencmollet@gmail.com

MOLLET DEL VALLÈS  
<http://www.cmmollet.cat>

## OCTUBRE 2021

### Dissabte - 2 - 100 Cims

100cims - El Cogulló de Cabra 881m

(Alt Camp)

Vocals: **Francisco Vera i Carlos Revilla**

**Recorregut:** 15 km amb un desnivell de ↑550 m / ↓550 m i 5.00 h de durada.

**Dificultat:** Baixa.

**Cal portar:** Esmorzar, dinar i aigua.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74ae830374>

### Diumenge - 3 - Tothom

La falla del Brugent a Sant Feliu de Pallerols

(Garrotxa)

Vocal: **Josep Farrés**

**Recorregut:** 6,5 km amb un desnivell acumulat ↑150 m ↓150 m i 4 h de durada.

**Dificultat:** Sense.

**Cal portar:** Esmorzar, aigua, i equip personal.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.30 h.

**Transport:** Vehicles particulars

**Observacions:** Hi ha la possibilitat de dinar de restaurant.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74b66b2bd9>

### Dissabte - 9 - 100 Cims

100cims – Cap de Boumort 2077 m

(Pallars Jussà)

Vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** 14 km amb un desnivell positiu de ↑ 800 m i 5 hores de durada.

**Dificultat:** Baixa.

**Cal portar:** Esmorzar, dinar roba d'abrigar i botes de muntanya.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 5.30 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Per l'aproximació a l'inici de la ruta són preferibles els vehicles "alts", si trobem que la pista està molt degradada, en cotxes baixos caldrà caminar uns 5 km més.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74ba111009>

### Diumenge - 10 - 100 Cims

Matinal 100cims – Puig Gros

(Baix Empordà)

Vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** 5 km amb un desnivell positiu de ↑ 250 m i 3 hores de durada.

**Dificultat:** Sense.

**Cal portar:** Esmorzar, aigua i roba i calçat adequats.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8.00 h.

**Transport:** Vehicles particulars

**Observacions:** El recorregut és molt curt, però es pot allargar una mica en funció de l'esperit explorador dels participants

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74bdfda2b3>

### Dissabte - 16 - Ferrades

Via ferrada Serra de les Canals

(Alt Urgell)

Vocals: **Emilio Rodríguez i Alfons Fernández**

**Dificultat:** Mitjana - Alta.

**Cal portar:** Material per ferrades.

**Altres:** Les condicions de l'activitat es consensuaran entre els participants.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74c2041625>

**Diumenge - 17 - Tothom**

Memorial Jaume Roura. Mare de Déu de Bellmunt

(Osona)

Vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** 10,5 km amb un desnivell de ↑650 m / ↓650 m i 4 hores de durada.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua, roba i calçat de muntanya.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.  
**Transport:** Vehicles Particulars.

**Observacions:** No hi ha dificultat tècnica, però s'ha de tenir en compte el desnivell.

Hi ha la possibilitat de dinar a l'hostal del Mir, pendent de les normes COVID i possibilitats de l'hostal.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74c60d6514>

**Diumenge - 17 - Marxa Nòrdica**Sortida Marxa Nòrdica amb monitor -  
Els Salts de l'Anoia

(Anoia)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando**

**Recorregut:** 13 km amb un desnivell acumulat ↑↓ de 220 m i 3 hores de durada.  
**Dificultat:** Mitjana.  
**Cal portar:** Bastons de marxa nòrdica, esmorzar de mig matí, aigua, guants, buf, paravent...

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00 h.  
**Transport:** Vehicles Particulars.  
**Preu:** 10 € socis, 12 € no socis.

**Observacions:** Cal tenir coneixements de Marxa Nòrdica.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74f01af881>

**Dijous - 21 - Tothom**

XVI Concurs de Fotografia: Descàrrega de fotografies

(CMM)

Vocal: **Joan Planas**

**Categories open i social:** els esports a la muntanya i la muntanya en temps de confinament respectivament.  
 Les fotografies (o enllaços per descarregar-les) es rebran al correu [cmuntanyencmollet@gmail.com](mailto:cmuntanyencmollet@gmail.com) fins al 21/10/2021.  
 El dia 21, de 19 a 21 hores, les fotografies es poden portar presencialment al Club en llapis, targeta de memòria o qualsevol mitja compatible amb els nostres ordinadors.

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74f7b0e5a0>

**Divendres - 22 - Tothom**Homenatge Josep Pi  
Audiovisual 75è aniversari CMM

(Casal Cultural)

Vocal: **Arcadi Munrós**

A les 20.00 hores al Casal Cultural tindrà lloc l'homenatge al nostre President honorífic en Josep Pi, que ens va deixar l'any passat enmig de la pandèmia.

A continuació tindrà lloc la projecció de l'audiovisual dels Actes de la celebració del 75è Aniversari del Muntanyenc.

Si esteu interessats a gaudir de l'activitat, apunteu-vos per poder fer reserva de plaça.

**A causa de la COVID-19, l'aforament està limitat 50 persones.**

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d74fc98f09c>

**Dissabte - 23 - 100 Cims**100cims – Mola de Tarragona 317 m i  
Sant Antoni 409 m

(Baix Penedès)

Vocals: **Mar Fernández i Francisco Vera**

**Recorregut:** 20 km amb un desnivell acumulat ↑↓ de 700 m i 6.30 hores de durada.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, dinar, aigua,

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7.00.  
**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Es transita per alguns corriols amb força pedra i per pistes.

**Cartografia:** Baix Gaià - Ed. Piolet escala 1:20.000

**Inscripcions per internet:** <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d7501043acf>

**Diumenge - 24 - Tothom**

Marxa Nòrdica Contra el Càncer de Mama

(Gallecs)

Vocal: **M. Teresa Feliu Ferrando**

**Recorregut:** dues hores de caminada i un desnivell acumulat de ↑↓ 50 m.  
**Dificultat:** Sense.  
**Cal portar:** Bastons de marxa nòrdica i roba adequada per l'activitat.

**Lloc de sortida:** Plaça Prat de la Riba a les 9:00 h.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d7505b2a234>

**Dissabte - 30 - Marxa Nòrdica**

De Centelles al Cerdà de la Garga pels salts d'aigua del Ca, de l'Infern i del Purgatori

(Osona)

Vocal: **Eduard Terrades**

**Recorregut:** 11 km amb un desnivell de ↑289 m / ↓304 m i una durada de 5.30 h.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Una petita motxilla amb aigua, paravent, esmorzar, protecció solar, calçat esportiu (sabates) de senderisme o trial i roba d'esport.  
 Recomanem fer anar bastons de Marxa Nòrdica (portar els tacs).

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Començarem la caminada al punt de Trobada, a l'aparcament que està uns 40 minuts amb cotxe (36 km de Mollet) a la ronda de la Font Grossa, 22, 08540 Centelles, Barcelona. (41.78841792220692, 2.225938090685153)

És una sortida al voltant de Centelles per visitar els Salts del Purgatori i de l'Infern (al cel es veu que no n'hi ha) així com el Mas del Cerdà de la Garga. Una excursió amb magnífiques vistes!

Al nostre pas pel Mas del Cerdà de la Garga, finca particular on va néixer Ildefons Cerdà, arquitecte i urbanista de Barcelona, visitarem si és possible l'espai museïtzat. Per tant hi farem una parada més llarga de l'habitual. També a prop dels cotxes, hi trobarem l'agrobotiga de Mas Llavina, pels que estiguin interessats... és recomanable els Diumenge - 31 - Extremderivats del porc, ous, formatges...

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d75097e504b>

**Diumenge - 31 - Extrem**

Volta pel torrent de l'Espluga i antic sanatori de Puigdolena a Sant Quirze de Safaja

(Moianès)

Vocal: **Joan Planas**

**Recorregut:** 10,5 km amb un desnivell de ↑300 m / ↓300 m i 4.30 hores de durada.  
**Dificultat:** Baixa.  
**Cal portar:** Esmorzar, aigua, roba i calçat adequats segons el temps.

**Lloc de sortida:** Pavelló de la Riera Seca a les 8:00 h.

**Transport:** Vehicles particulars.

**Observacions:** Segueix en part la ruta Màrius Torres, poeta lleidatà que va morir de tuberculosi al santuari de Puigdolena amb trenta-dos anys i que l'Ajuntament ha promogut amb el seu nom.

Passejada fàcil quasi tota per pista amb algun corriol planer pels boscos de Sant Quirze de Safaja.

Inscripcions per internet: <https://cmmollet.cat/inscripcio/60d750c56b034>

# Calaix

- Les activitats es faran seguint les normes establertes pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya depenent de l'evolució de la pandèmia de la Covid-19. Les modificacions, si es dóna el cas, s'aniran actualitzant a la web del Club.

**RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL TENIR VIGENT EL CARNET DE FEDERAT FEEC 2021, EN CAS DE NO TENIR-NE, EL CLUB US FACILITARÀ UNA LLICÈNCIA TEMPORAL PER CADA DIA DE L'ACTIVITAT (5 €/DIA)!!**